

BAB 7

KESIMPULAN dan SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya, dapat disimpulkan bahwa yoga asana memiliki pengaruh terhadap skala *intermittent claudication* pada pasien *Peripheral Arterial Disease* (PAD). Penurunan skala *intermittent claudication* pada pasien PAD setelah diberikan yoga asana karena terjadi peningkatan aliran darah yang mendorong peningkatan produksi *Nitric Oxide* (NO) yang merangsang pembentukan dan pelepasan *Endothelial Derive Relaxing Factor* (EDRF) sehingga terjadi relaksasi dan pelebaran pembuluh darah maka aliran darah menjadi lancar yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi terpenuhi sehingga terjadi penurunan skala *intermittent claudication* pada pasien PAD.

7.2. Saran

1) Bagi petugas kesehatan

Petugas kesehatan khususnya perawat komunitas dapat menggunakan yoga asana sebagai salah satu terapi non operatif untuk menurunkan skala *intermittent claudication* pada pasien PAD dan sebagai salah satu bentuk latihan untuk penanganan dan pencegahan komplikasi PAD.

2) Bagi Masyarakat di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya

Yoga Asana dapat dilanjutkan secara mandiri oleh masyarakat secaraperorangan atau kelompok dengan jumlah yang lebih banyak dan dapat membentuk komunitas yoga asana.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lanjut tentang pengaruh yoga asana terhadap skala *intermittent claudication* pada pasien PAD menggunakan kelompok kontrol dengan jenis penelitian *quasy experimental* dimana desain penelitian yang digunakan adalah *non equivalent control group design*, dan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Grace , A. & Borley, R.. (2007). *At a glance ilmu bedah edisi 3*. Jakarta: Gramedia.
- Hidayat. (2010). *Metode penelitian kesehatan: paradigma kuantitatif*. Surabaya: Kelapa Pariwara.
- Hidayat. (2011). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat. (2003). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Husin, W., Hudaja, O., & Kristianto, Y. (2006). *Oklusi arteri perifer pada ekstremitas inferior Vol. 6, No. 1*, <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnal-kedokteran/article/view/85/pdf>. Diunduh tanggal 18 September 2012 12:00
- Indriyani, P., Supriyatno, H., & Santoso, A. (2007). *Senam aerobik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di wilayah puskesmas Bukateja Purbalingga*; Media Ners.Vol.1, no 2,hal 49-99. <ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/download/717/pdf> diunduh tanggal 30 Agustus 2012
- Jones, M. (2008). Terj. Leonita, A., Lyrawati, D. (2009). *Sistem pembuluh darah Perifer*. <http://lyrawati.files.wordpress.com/2008/07/sistem-pembuluh-daraf-perifer-nita.pdf>. Diunduh tanggal 18 September 2012 12:00.
- Kadir, A. (2009). *Adaptasi Kardiovaskular Terhadap Latihan Fisik*. <http://fk.uwks.ac.id/archieve/jurnal/Vol%20Edisi%20Khusus%20Desember%202009/ADAPTASI%20KARDIOVASKULAR%20TERHADAP%20LA TIHAN%20FISIK.pdf> Diiunduh tanggal 31 Mei 2013
- Kaminoff, L. (2010). *The wonder of yoga*. : Human Kinetics.
- Kusmana, D., & Hanafi, M. (2003) . *Aktivitas fisik membantu mencegah aterosklerosis*. <http://www.kompas.com/kesehatan /news/0306/19/095138.html>. Diunduh tanggal 15 Oktober 2012

Li, L., Liu, X., & Herr, K. (2007). *Postoperative pain intensity assessment: a comparison of four scales in Chinese adults* (on line).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov>. Diunduh tanggal 15 November 2012

Mohler. (2003) . *PAD Identification and Implication*. Arch Intern Med.

Dalam Penelitian Sihombing, B. (2008). *Prevalensi PAD pada populasi penyakit DM*.

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6331/1/08E00385.pdf>.

Diunduh tanggal 28 Agustus 2012

Notoatmodjo. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nursalam. (2003). *Konsep & penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2008) . *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika

Pamungkas & Sari. 2010. *Pengaruh Latihan Gerak Kaki (stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah Pada Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri*. Vol. 3, Edisi 1, from

<http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/view/18443/18262>

Diunduh tanggal 20 Mei 2013

Price, A. (2005). *Patofisiologi konsep klinis proses penyakit edisi 6*. Jakarta: EGC.

Rohimawati, R . (2008). *Sehat dan bahagia dengan yoga*. Jakarta : Kawan Pustaka.

Samgha. (2006). *Asanas (yoga postur)*.

<<http://www.anandamarga.org/self.realization/yoga-asanas.htm>> Diunduh tanggal 27 oktober 2012

Sani, R. (2012). *Yoga untuk kesehatan*. Semarang: Effhar Offset

SEO. (2012). *Yoga asanas guide*.

<<http://www.Trishabird.com./yoga-asanas-guide.html>> Diunduh tanggal 28 Oktober 2012

Sharon. (2005). *Penelitian iyengar yoga for treating symptoms of osteoarthritis of the knees: a pilot study*.

<http://connection.ebscohost.com/c/articles/18072494/iyengar-yoga-treating-symptoms-osteoarthritis-knees-pilot-study>. Diunduh tanggal 29 September 2012

Sihombing, B. (2008). *Prevalensi PAD pada populasi penyakit DM*.

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6331/1/08E00385.pdf>.
diunduh tanggal 28 Agustus 2012

Smeltzer & Brenda. (2001). *Buku ajar keperawatan medikal bedah brunner & suddarth* (edisi 8). Jakarta: EGC.

Stoyioglau. (2004). *Medical treatment of peripheral arterial disease*. dalam penelitian Lita, S. (2007) *Penyakit arteri perifer pada sindrome metabolik*.

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6344/1/08E00059.pdf>.
Diunduh tanggal 25 Agustus 2012

Sugiyono .(2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R& D*. Bandung : Alfabeta.

Sujono, R.. (2011). *Keperawatan medikal bedah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sujarweni, V. W. (2012). *Spss Untuk Paramedis*. Yogyakarta : Gava Media.

Swartz, H. (1995). *Buku ajar diagnostik fisik*.EGC.1995.Jakarta.

Vedaprajinanda, A. (2006). Astaunga yoga: delapan langkah menuju kesempurnaan. www.anandamarga.or.id/articles.php?id=485. Diunduh tanggal 30 agstus 2012

Universitas Katolik Widya Mandala. (2012). *Pedoman penyusunan proposal dan skripsi*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Unika Widya Mandala

Wahyuni. (2005). *Berlatih yoga satukan tubuh pikiran dan jiwa*. Suara Karya Online, <http://www.suarakarya-online.com/news.html?id=123771>. Diunduh tanggal 30 Agustus 2012

Wiadnyana, M. (2010). *Power Of yoga for middle age*. Grasindo. Jakarta

Worby .(2007). *Memahami segalanya tentang yoga*. Tangerang: Karisma Publishing Group